# Méthodes naturelles et barrières

Introduction

I. Méthode barrière
   *A. Le condom*
   *B. Spermicide*
   C. *Le diaphragme*

II. méthodes naturelles
   *A. Méthode calendrier*
   *B. Méthode de la glaire cervicale*
   *C. Méthode thermique et sympto- thermique*
   *D. Méthode de retrait ou coit interrompu*
   *E. La MAMA*

# Introduction

La PF est un moyen essentiel pour améliorer la santé des femmes et des enfants; c'est un droit de l'être humain, l'action menée en faveur de la PF doit permettre aux couples et aux personnes de décider librement et de manière responsable du nombre et de l'espacement de leurs naissances, de disposer des informations et des moyens pour y parvenir.

# I. Méthode barrière

## Présentation

- ✓ Le terme contraception de barrières signifie d'utilisation d'un moyen capable d'empêcher le sperme d'être en contact avec l'ovule. Ces barrières sont utilisées généralement à l'extérieur de l'organisme, comme les préservatifs ou sur le col comme le diaphragme ou les préservatifs féminins.
- ✓ Les contraceptifs de barrières ne sont pas récents. Depuis l'Antiquité, les médecins savaient le sperme joue un rôle, et utilisaient cette donnée pour organiser la contraception.

- ✓ Les barrières utilisées dans la contraception variée selon les cultures et les époques, en Asie la fleur de l'opium a été utilisée pour couvrir le col, les femmes chinoises les femmes japonaises couvraient leur col de papier; les femmes ont couvert le col de papier soyeux huilé (*misugami*). Les femmes hongroises ont employé la cire d'abeille fondue.
- ✓ Dans ses mémoires, Giovanni Casanova détaille le moyen contraceptif le plus utilisés à son époque : insérer la moitié d'un citron dans le vagin pour couvrir le col (moyen de barrière et moyen chimique à la fois).

- ✓ Le caoutchouc a été utilisé également comme un moyen de contraception, est comme un moyen de soutien de l'utérus en cas de descente de cet organe (Prolapsus).
- ✓ Au 19e siècle, l'utilisation du caoutchouc a été répondue suivi par l'utilisation de latex. La découverte des spermicides au 20e siècle a offert aux méthodes de barrières une efficacité nouvelle,

## A. LE CONDOM

1. Définition

Le condom est une enveloppe cylindrique très mince qui se glisse sur le pénis pour empêcher le sperme d'entrer à l'intérieur du corps de la femme.

Mise en place sur le pénis en érection avant le rapport sexuel recueil la semence et empêche  le sperme de se répandre dans le vagin.  un espace d'un centimètre et demi environ est laissé libre au bout du condom pour recueillir le sperme . le condom est efficace quand on prend soin d'empêcher le sperme de sortir du condom et de s'écouler dans le vagin

Ce qu'il ya de bien avec le condom c'est que non seulement il prévient la grossesse mais il te protège aussi et de manière assez efficace contre les infections transmissibles sexuellement (IST) .beaucoup de jeunes  choisissent le condom il est efficace sur tous les plans .pratique et  assez simple a utiliser .c'est pourquoi il est au premier rang. Favori parmi toutes les méthodes contraceptives

2. <u>types</u>

Les nombreux types de condoms disponibles diffèrent en ce qui concerne la forme, la couleur, le lubrifiant, l'épaisseur, le grain, présence ou absence d'un spermicide (généralement le nonoxynol-9).

Les condoms sont faits en:

- Latex (caoutchouc)
- Plastique (vinyl)
- Produit naturel (animal)

3. <u>mécanismes d'action</u>

- ✓ Empêche les spermatozoïdes d'accéder au tractus reproductif de la femme
- ✓ Empêche le passage des microorganismes (MST, y compris le VHB et le VIH/SIDA) d'un partenaire à l'autre (uniquement les condoms en latex et en vinyl)

4. <u>l'efficacité</u>

Cette méthode  de contraception est efficace a 97%  si elle utilisée correctement .bien entendu ce qui signifie que sur 100 femme .3 deviendront enceintes.

5. <u>précautions</u>

***<u>Avant  utilisation :</u>***

- ✓ Les condoms a membranes naturelles (aussi appelés « peaux ») ne sont pas recommandés comme protection contre des infections comme l'hépatite et le VIH
- ✓ Il faut être prudent quand tu utilises  des condoms « grand sensibilité » : ils sont généralement plus minces que les autres et n'offrent pas une aussi bonne protection
- ✓ Pour une efficacité supérieure .on peut ajouter un spermicide
- ✓ Il faut utiliser un nouveau condom a chaque relation sexuelle
- ✓ Mettre la préservatif lorsque la verge est en érection

- ✓ Pour placer le condom il faut le dérouler sur toute la longueur du pénis en prenant la précaution de laisser un petit espace au bout pour recueillir le sperme
- ✓ Mettre le condom bien dans l'axe sans le tendre pour éviter son cisaillement dans le vagin

**Après l'utilisation:**

- ✓ Se retirer dés qu'il y a éjaculation en maintenant le préservatif à la racine de la verge pour que l'éjaculat n'inonde pas les voies génitales des femmes et pour réduire au minimum le risque de fuite de sperme
- ✓ Pour s'assurer que le préservatif n'a pas été .cisaillé au cours du rapport sexuel il faut l'enlever le vider le laver et le remplir d'eau.
- ✓ Un préservatif ne doit pas être réutilisé il faut le jeter après usage
- ✓ Si le couple désire recommencer l'acte sexuel, il faut utiliser un préservatif neuf

6. utilisation de condom

- ✓ Quand tu achètes des condoms vérifie la date d'expiration
- ✓ Les condoms doivent être conservés dans un endroit frais et sec .il ne faut pas les exposer a la chaleur excessive, ils pourraient se détériorer rapidement et devenir gommeux, donc inutilisables.
- ✓ Déchire l'emballage en prenant soin de ne pas briser le condom manipules le condom avec soin pour éviter de le percer.
- ✓ Pince le réservoir au bout du condom pour faire sortir l'air et l'espace pour recueillir le sperme (environ un centimètre)
- ✓ Déroule le condom le plus loin possible sur le pénis en érection
- ✓ Pour prévenir l'irritation et pour éviter de déchirer le condom, tu peux utiliser un lubrifiant a base d'eau que tu mets sur le condom (comme le gelée k_y) éviter les lubrifiant a base de pétrole (par exemple, la vaseline) parce qu'ils risquent d'affaiblir le condom et de diminuer la protection qu'il offre .le condom pourrait même se déchirer
- ✓ S'il y a eu éjection ,retire du vagin pendant que le pénis est encore en érection .tiens alors fermement la base du condom (la partie ouvert ) pour éviter tout écoulement du sperme en le retirant.
- ✓ Fais un nœud au bout ouvert et jette le condom dans la poubelle (et non dans la cuvette des toilettes
- ✓ Utiliser un nouveau condom chaque fois que tu as des relations sexuelles

7. avantages

**Sur le plan contraceptif:**

- ✓ Efficace immédiatement
- ✓ N'interfère pas avec l'allaitement maternel
- ✓ Peut être utilisé comme méthode d'appoint avec d'autres méthodes
- ✓ Aucun risque pour la santé lié à la méthode

- ✓ Pas d'effets secondaires systémiques
- ✓ Facilement disponible (pharmacies et boutiques communautaires)
- ✓ N'exige pas d'ordonnance ni de bilan médical
- ✓ Peu cher (à court terme
- ✓ Il est efficace et facile à utiliser
- ✓ Approvisionnement facile

**Sur le plan de la santé:**

- ✓ Engage l'homme dans la planification familiale
- ✓ **Seule** méthode de planification familiale qui protège contre les MST (uniquement les condoms en latex, caoutchouc et vinyl)
- ✓ Peut prolonger l'érection et le temps jusqu'à l'éjaculation
- ✓ Peut aider à prévenir le cancer du col

8. Inconvénients

- ✓ Certaines personnes sont allergiques au latex du condom ou au spermicide de certaines marques de condom
- ✓ Le rapprochement sexuel doit être interrompu pour mise en place du condom sur le pénis en érection
- ✓ Diminution de la sensibilité chez l'homme ainsi son plaisir sexuel
- ✓ le condom peut glisser ou se déchirer pendant l'acte sexuel
- ✓ Il faut avoir des conditions de stockage adéquates à domicile
- ✓ Le réapprovisionnement doit être disponible

9. Les condoms conviennent aux

- ✓ Hommes qui souhaitent participer activement à la planification familiale
- ✓ Couples qui veulent une méthode de contraception immédiatement
- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode temporaire en attendant une autre méthode
- ✓ Couples qui n'ont pas de rapports sexuels fréquents
- ✓ Couples où l'un des partenaires a plus d'un partenaire sexuel, même s'ils utilisent une autre méthode (couples qui courent le risque de contracter des MST, y compris le VHB et le VIH/SIDA)

10. Les condoms ne conviennent pas aux

- ✓ Couples chez lesquels une grossesse menacerait gravement la santé de la femme
- ✓ Couples où l'un ou l'autre est allergique au matériel dont sont faits les condoms
- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode de contraception très efficace
- ✓ Couples qui voudraient une méthode de contraception à long terme
- ✓ Couples qui voudraient une méthode qui n'est pas liée au coït

- ✓ Couples pas prêts à utiliser la méthode correctement lors de chaque rapport sexuel.

11. Prise en charge

| **EFFET SECONDAIRE/PROBLEME** | PRISE EN CHARGE |
|---|---|
| Rupture du condom ou rupture soupçonnée (avant le rapport sexuel) | Vérifier que le condom n'a pas de trou ou de fuite visible. Jeter, et utiliser un nouveau condom. |
| Le condom se déchire ou glisse (pendant le rapport sexuel) | Si le condom se déchire ou si une fuite est soupçonnée, considérer l'utilisation d'une méthode contraceptive d'urgence (spermicide si nn pilule – 72h) |
| Réaction allergique (au condom) soupçonnée | Vérifier que l'on n'est pas en présence d'une infection, d'une réaction allergique ou mécanique. En cas d'allergie, aider le client à choisir une autre méthode. |
| Réaction allergique (au spermicide) soupçonnée | Les réactions allergiques, bien que rares, peuvent être génantes et risquent d'être dangereuses. Si les symptômes persistent après le rapport sexuel , fournir un autre spermicide ou un condom non médicamenté ou aider le client à choisir une autre méthode. |

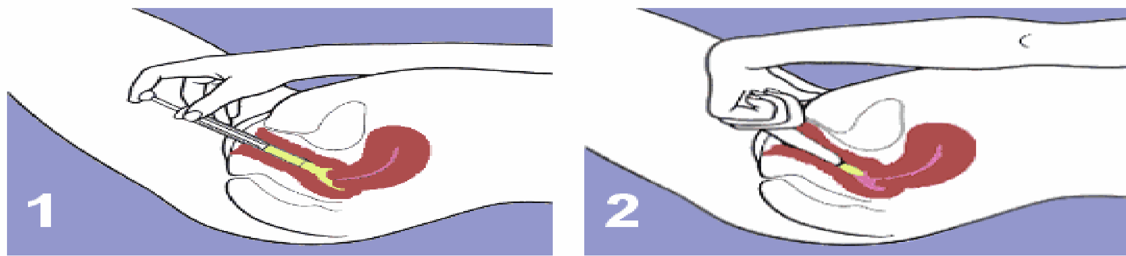
# B. Les spermicides

1. Définition

Produits chimiques (généralement le nonoxynol-9) qui inactivent ou tuent les spermatozoïdes. Les types disponibles sont :

- ✓ Aérosols (mousses (
- ✓ Tablettes ou suppositoires vaginaux ou films qui se dissoudent
- ✓ Crèmes ou gelées
- ✓ Les spermicides sont une forme de contraception.
- ✓ Ces produits son insérés dans le vagin avant les contacts génitaux ou les rapports sexuels

2. Mécanismes d’action




3. Efficacité
   - Les spermicides vaginaux, employés seuls, sont beaucoup moins efficace pour prévenir la grossesse que la pilule contraceptive. ou les contraceptifs intra-utérins.
   - Employés généralement avec d'autres méthodes de contraception, comme la cape cervicale, les condoms ou le diaphragme pour une meilleur efficacité
   - Les études sur les spermicides sont rares et on peut d'envergure. Leur taux d'échec la première année est d'environ (20%) et peut diminuer à (5%) pour une utilisation optimale les années suivantes.
   - De récentes recherches sur le sida nous avisent que le produit actif de certains spermicides contenant du "nonoxynol 9" ne semble pas efficace pour prévenir la croissance du virus du Sida (HIV), Voir l'avis sur la colonne de gauche
   - Le nonoxynol 9 demeure un agent efficace contre la gonorrhée, le chlamydia, le trichomonas et autres maladies transmises sexuellement
   - D'autres spermicides contenant du chlorure de Benzalkonium semblent aussi efficaces contre le Sida, mais ces affirmations n'ont pas encore été vérifiées chez les humains, mais en laboratoire seulement. L'efficacité de l'emploi de spermicides au niveau des régions de l'anus ou du rectum n'a pas été démontrée.
   - Aucun effet secondaire n'a été signalé par des personnes faisant usage de ces spermicides dans le vagin.
   - Les spermicides sont vendus dans les pharmacies sous forme de crème ou de suppositoire sans ordonnance.
   - Les spermicides employés dans les cas de personnes souffrant d'allergie, d'irritation locale ou d'infection des organes génitaux, pourraient causer des problèmes modérés à sévères.
   - Les suppositoires de benzalkonium seraient aussi moins efficaces chez les personnes présentant des infections vaginales.

4. Usage de spermicide

✓ Les spermicides doivent être insérés profondément dans le vagin à l'ouverture de l'utérus (cervix).

- ✓ Bien suivre les instructions fournies par le fabriquant ou demander conseil au pharmacien.
- ✓ Employer que la quantité recommandé par le fabriquant.
- ✓ Insérer une nouvelle quantité de spermicide avant chaque nouveau rapport sexuel.
- ✓ Vérifier le temps avant le rapport sexuel où vous devez insérer le spermicide pour qu'il soit efficace.
- ✓ Si ce rapport sexuel n'a pas lieu une demi-heure après l'application, vérifier si vous ne devez pas ajouter une autre quantité de spermicide.
- ✓ Pour que le spermicide soit efficace il doit demeurer dans l'utérus en contact avec les spermatozoïdes pour au moins de 6 à 8 heures suivant le produit. Les douches vaginales ne sont pas recommandées après l'usage des spermicides.
- ✓ Se doucher trop rapidement, même à l'eau, pourrait rendre le spermicide inefficace.
- ✓ Se laver et/ou se savonner les régions vaginales ou rectales trop rapidement après la relation sexuelle, pourrait aussi rendre le spermicide inefficace contre les infections vaginales transmises sexuellement.

5. Avantages

**Sur le plan contraceptif :**

- ✓ Efficace immédiatement (mousses et crèmes)
- ✓ N'interfèrent pas avec l'allaitement maternel
- ✓ Peuvent être utilisés comme méthode d'appoint avec d'autres méthodes
- ✓ Aucun effet secondaire lié à la méthode
- ✓ Pas d'effets secondaires systémiques
- ✓ Facile à utiliser
- ✓ Augmente l'humidité (lubrification) pendant les rapports sexuels
- ✓ Disponible sans ordonnance médicale et sans bilan médical

**Sur le plan de la santé** :

- ✓ Fournit une certaine protection contre les ITG et autres MST (par exemple, le VHB, le VIH/SIDA)

6. Les spermicides conviennent aux
    - ✓ Femmes qui préfèrent ne pas utiliser des méthodes hormonales ou qui ne devraient pas les utiliser (par exemple, celles qui fument, femmes âgées de plus de 35 ans)
    - ✓ Femmes qui préfèrent ne pas utiliser un DIU ou qui ne devraient pas en utiliser
    - ✓ Femmes qui allaitent et qui ont besoin d'une méthode de contraception
    - ✓ Femmes qui désirent une protection contre les ITG et les MST et dont le partenaire refuse d'utiliser un condom

- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode temporaire en attendant une autre méthode
- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode d'appoint
- ✓ Couples qui n'ont pas de rapports sexuels fréquents

7. Les spermicides ne conviennent pas aux

- ✓ Femmes dont l'âge, la parité ou des problèmes de santé font qu'une grossesse serait à haut risque
- ✓ Femmes avec un handicap physique ou qui trouvent peu agréable de devoir toucher leurs parties génitales (vulve et vagin)
- ✓ Femmes avec des anomalies génitales ou d'autres anormalités
- ✓ Femmes qui sont allergiques aux spermicides
- ✓ Couples qui désirent une protection plus efficace contre la grossesse
- ✓ Couples cherchant une méthode qui n'est pas liée au coït
- ✓ Couples qui ne sont pas prêts à utiliser les spermicides correctement pour chaque rapport sexuel

8. Prise en charge

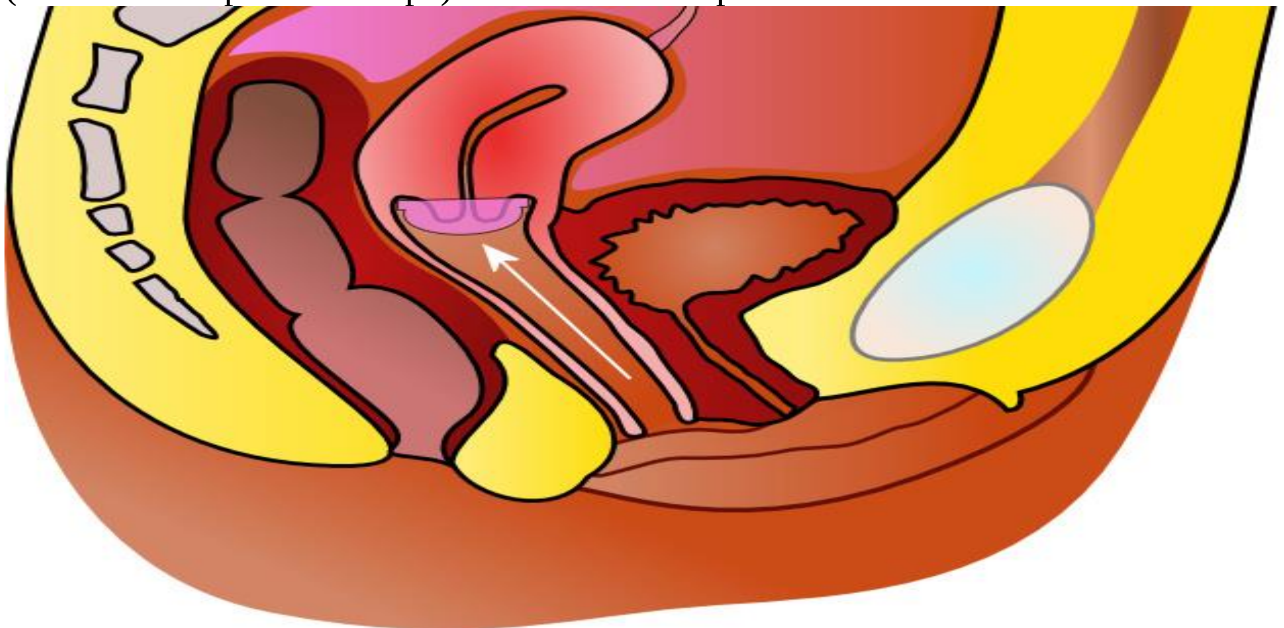
| **EFFET SECONDAIRE/PROBLEME** | **PRISE EN CHARGE** |
|---|---|
| Irritation vaginale | Vérifier qu'on n'est pas en présence d'une vaginite ou des ITG. Si l'irritation est causée par un spermicide en choisir un autre avec une composante chimique différente ou aider la cliente à choisir une autre méthode. |
| Irritation et gêne au pénis | Vérifier qu'on n'est pas en présence des ITG. Si l'irritation est causée par un spermicide en choisir un autre avec une composante chimique différente ou aider le client à choisir une autre méthode. |
| Sensation de chaleur dans le vagin qui est gênante | Vérifier qu'on n'est pas en présence d'une réaction allergique ou inflammatoire. Rassurer la cliente en lui disant qu'une sensation de chaleur est normale. S'il y a encore de la gêne, choisir un autre spermicide avec une composante chimique différente ou aider la cliente à choisir une autre méthode. |
| Les tablettes ne fondent pas | Choisir un spermicide avec une autre composante chimique ou aider la cliente à choisir une autre méthode. |

## C. Le Diaphragme

1. Définition
   - ✓ Il s'agit d'une calotte en latex ou en silicone qui couvre le col et qui bloque l'entrée des spermatozoïdes. Le diaphragme devrait toujours être utilisé conjointement avec un spermicide (en gel), celui-ci s'applique autour du rebord du diaphragme pour aider à l'insertion. Une cuillérée à thé (5ml) de spermicide doit être placée au fond du diaphragme avant l'insertion ou avec un applicateur après
2. Types
   - ✓ Plat, ressort à lame (bande plate en métal)
   - ✓ Spiralé, ressort à boudin (fil métallique spiralé)
   - ✓ Ressort à arceau (ressort combiné en métal)

3. Mécanismes d'action

Empêche les spermatozoïdes d'arriver dans le tractus génital supérieur (utérus et trompes de Fallope) et sert à tenir le spermicide



4. précautions

- ✓ Le diaphragme ne protège pas contre les ITS (Infections transmissibles sexuellement). Il faut donc porter un condom.
- ✓ Tu ne peux pas utiliser le diaphragme lors de tes règles parce qu'il empêcherait l'évacuation du sang.

5. utilisation

- ✓ La première fois que tu mets en place un diaphragme, il peut être bon de demander la supervision d'un médecin ou d'une infirmière pour qu'on vérifie que tu as la bonne technique.

- ✓ Premièrement, il est recommandé de mettre un peu de spermicide à l’intérieur du diaphragme avant de l’insérer.
- ✓ Pour le mettre en place, tu dois le plier et l’ajuster dans ton vagin comme un tampon. Si tu n’es pas certaine, des renseignements détaillés sont fournis à l'intérieur de l'emballage.
- ✓ Pour te faciliter la vie, prends la position qui te semble la plus confortable; soit accroupie, le pied sur le rebord de la baignoire ou sur une chaise.
- ✓ Si le partenaire peut sentir le diaphragme pendant le rapport sexuel, c'est qu’il n'est pas bien en place où qu’il n’est pas de la bonne grandeur.
- ✓ Tu peux mettre une nouvelle dose de spermicide dans le vagin juste avant d’avoir des rapports sexuels, cela augmentera l’efficacité contre la grossesse.
- ✓ Si tu utilises un lubrifiant, il doit être à base d’eau.
- ✓ Tu dois laisser le diaphragme en place au moins 8 heures après les rapports sexuels mais pas plus de 48 heures.
- ✓ Tu dois laver ton diaphragme après chaque usage avec un savon doux ne contenant pas de phosphate. Tu le laisses ensuite sécher à l'air libre.
- ✓ Tu peux poudrer ton diaphragme avec de l'amidon de maïs pour le maintenir au sec et éliminer les odeurs. Il faut aussi le conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur.
- ✓ Si le diaphragme est déplacé lors du rapport sexuel, tu dois prendre un contraceptif d’urgence.





Barrier method:
The diaphragm fits
over the cervical
opening, preventing
sperm from entering
the uterus

ADAM.

6. Avantages

- ✓ Le diaphragme peut être mis en place 6 heures avant un rapport sexuel. Ce qui permet plus de spontanéité que le condom.
- ✓ Si tu n’as pas souvent des relations sexuelles, il a l’avantage de pouvoir s’utiliser au besoin uniquement.
- ✓ Normalement, il n’est pas gênant durant les rapports sexuels.
- ✓ L’utilisation du diaphragme ne produit aucun changement hormonal.
- ✓ Tu peux te le procurer sans prescription dans toutes les pharmacies.

7. Inconvénient

- ✓ Il est moins efficace que la plupart des autres méthodes, particulièrement si tu as des rapports sexuels très fréquents.
- ✓ Il peut provoquer des crampes
- ✓ Il peut augmenter le risque d'infections urinaires.
- ✓ Tu devras planifier tes rapports sexuels puisque tu ne peux le mettre en place plus de 6 heures à l’avance.
- ✓ Le diaphragme ne protège pas contre les ITS (Infections transmissibles sexuellement). Il faut donc porter un condom.

8. Complications possibles

Comme avec les tampons, il y a des risques de syndrome de choc toxique, une infection généralisée et grave du sang, si tu laisses le diaphragme en place trop longtemps.

9. Le diaphragme convient aux

- ✓ Femmes qui préfèrent ne pas utiliser de méthodes hormonales ou qui ne devraient pas les utiliser (celles qui fument et qui ont plus de 35 ans)
- ✓ Femmes qui préfèrent ne pas utiliser un DIU ou qui ne devraient pas l'utiliser
- ✓ Femmes qui allaitent et qui ont besoin d'un contraceptif
- ✓ Femmes cherchant une protection contre les ITG et d'autres MST et dont le partenaire refuse d'utiliser un condom
- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode temporaire en attendant une autre méthode
- ✓ Couples ayant besoin d'une méthode d'appoint
- ✓ Couples qui n'ont pas de rapports sexuels fréquents
- ✓ Couples où l'un des partenaires a plus d'un partenaire sexuel, même s'ils utilisent une autre méthode (qui courent le risque de contracter des ITG et d'autres MST)

10. Le diaphragme ne convient pas aux

- ✓ Femmes dont l'âge, la parité ou des problèmes de santé font qu'une grossesse serait à haut risque
- ✓ Femmes avec des antécédents du syndrome de choc toxique
- ✓ Femmes qui ont eu des infections des voies urinaires répétées
- ✓ Femmes avec un prolapsus utérin (descente de la matrice dans le vagin)
- ✓ Femmes avec un grave cystocèle ou rectocèle (saillie des paroies de la vessie ou du rectum dans le vagin)
- ✓ Femmes avec une sténose vaginale (rétrécissement du canal vaginal)
- ✓ Femmes avec des anomalies génitales
- ✓ Femmes avec un handicap physique ou qui trouvent peu agréable de devoir toucher leurs parties génitales (vulve et vagin)
- ✓ Couples qui ont besoin d'une méthode contraceptive hautement efficace
- ✓ Couples qui ne sont pas prêts à utiliser le diaphragme correctement lors de chaque rapport sexuel

11. Prise en charge

| **EFFET SECONDAIRE** | **PRISE EN CHARGE** |
|---|---|
| | |

| | |
|---|---|
| Infections des voies urinaires (IVU) | Traiter avec l'antibiotique approprié. Si la cliente a fréquemment des infections des voies urinaires et que le diaphragme est toujours sa méthode contraceptive préférée, lui conseiller de vider sa vessie immédiatement après un rapport sexuel. Lui offrir un antibiotique prophylactique post-coït (une seule dose). Autrement, l'encourager à choisir une autre méthode. |
| Réaction allergique (au diaphragme) soupçonnée | Les réactions allergiques, bien que rares, peuvent être gênantes et risquent d'être dangereuses. En présence de symptômes d'irritation vaginale, surtout après le coït, et d'aucune évidence d'une ITG, aider la cliente à choisir une autre méthode. |
| Réaction allergique (au spermicide) soupçonnée | Les réactions allergiques, bien que rares, peuvent être gênantes et risquent d'être dangereuses. En présence de symptômes d'irritation vaginale, surtout après le coït, et d'aucune évidence d'une ITG, fournir un autre spermicide ou aider la cliente à choisir une autre méthode. |
| Douleur liée à la pression sur la vessie/le rectum | Voir si le diaphragme est bien ajusté. Si le dispositif est trop grand, ajuster un dispositif plus petit. Faire le suivi pour s'assurer que le problème est résolu. |

| | |
|---|---|
| Pertes vaginales et odeur si le dispositif reste en place pendant plus de 24 heures | Vérifier qu'on n'est pas en présence d'ITG ou qu'il n'y a pas de corps étranger dans le vagin (tampon, éponge, etc); s'il n'y a pas d'ITG ni de corps étranger, conseiller à la cliente de retirer le diaphragme dès que possible après le rapport mais **pas** moins de 6 heures après le dernier épisode. (Le diaphragme devrait être nettoyé en douceur avec du savon doux et de l'eau après le retrait. **Il ne faut pas** utiliser de poudre ou de talc en rangeant le diaphragme.) En présence d'une ITG, fournir les soins appropriés |

# II. méthodes naturelles

# Introduction

les méthodes naturelles de PF , reposent sur l'observation des signes physiologiques caractéristique des phases de fécondité et d'infécondité pendant le cycle menstruel.

1. Le (PFN) ou planification familiale naturelle, sont des méthodes naturelles, ou on bannit l'usage d'agents chimiques ou hormonaux. Ces méthodes naturelles peuvent aussi servir comme méthodes pour faciliter la conception aux femmes qui connaissent des problèmes de fertilité.
2. Ces méthodes de contrôles sont nées de l'étude du cycle menstruel et de la fixation de la date d'ovulation.
3. Les méthodes de contraception naturelles sont nombreuses
4. Nous tenterons une classification qui pourrait nous éclairer dans votre choix, évaluer la difficulté de ces méthodes et leur efficacité. Il s'agit de repérer la période d'ovulation de façon à éviter les rapports sexuels à un moment précis du cycle. Elle repose pour les femmes sur une bonne connaissance de son corps et une observation régulière et minutieuse.
5. Pour les hommes, dans certaines méthodes, il s'agit d'avoir une parfaite maîtrise de soi.
6. Les méthodes de contraception naturelles consistent à connaître son cycle et les périodes de fertilité et d'infertilité au cours de chaque cycle. Il faut ensuite éviter d'avoir des rapports sexuels pendant la phase fertile du cycle.
7. Le cycle commence le premier jour des règles et se termine le jour précédant les règles suivantes. Chaque cycle comprend une première période infertile, une période fertile puis une seconde période infertile;

# Les personnes cibles

- ✓ Les couples qui sont désireux d'apprendre à observer, à enregistrerer et à interpréter les signes de fertilité de la femme et qui sont motivée pour le faire.
- ✓ Les couples qui acceptent le risque d'une grossesse non planifiée.
- ✓ Les couples qui ont un accès limité, voire nul, aux méthodes modernes de contraception.
- ✓ Les couples qui refusent d'utiliser d'autres méthodes pour des raisons religieuses ou philosophiques.
- ✓ Les femmes qui ne peuvent pas utiliser d'autres méthodes de contraception.
- ✓ Les couples qui refusent d'utiliser d'autres méthodes pour des raisons religieuses ou philosophiques

- ✓ Les femmes dont le cycle menstruel est régulier.
- ✓ Les femmes qui ne peuvent pas utiliser d'autres méthodes de contraception.
- ✓ Les femmes dont le cycle menstruel est régulier.
- ✓ Les hommes disposés à pratiquer le retrait.

## A. OGINOKNAUSS

### 1. Définition

C'est une méthode d'abstinence périodique, qui consiste de ne pas avoir des rapports sexuels lorsque les femmes sont en période ovulatoire. Elle se base sur la connaissance du cycle menstruel.

### 2. description

3. La méthode Ogino et Knauss du nom de deux médecins (l'un japonais, l'autre allemand) fait partie des méthodes de contraception dites naturelles. On pourrait la résumer comme étant une méthode par continence périodique. Quoi que pas très efficace, elle est la méthode la plus utilisée.
4. Grâce au calcul de la période fertile par rapport à l'ovulation sur plusieurs cycles, elle considère les autres phases du cycle non à grand risque de grossesse.
5. Cependant, il faut savoir qu'un rapport sexuel peut être à l'origine d'une grossesse et ce quelque soit le jour du cycle.
6. Ces deux médecins ont imaginé des méthodes de calcul assez voisines basées sur l'observation du cycle menstruel féminin. Ce calcul permet de déterminer les périodes où la femme n'est pas supposée être fertile. En principe :

◊ Chez la femme, il n'y a qu'une seule ovulation par cycle menstruel.

◊ Cette ovulation se produit entre le 12 et le 16éme jour du cycle, c à d en moyen vers le 14éme jour du cycle.

◊ Les spermatozoïdes survivent en moyenne 3 j dans les voies génétales sup. de la femmes et l'ovule vit et reste Fécondable 48h

- ✓ La durée du cycle est étudiée sur une période de6 mois afin de déterminer la durée du cycle le plus court et celle du cycle le plus longs .

- ✓ La période féconde s'étend de 72 h (3j) plus 24h de sécurité avant l'ovulation la plus précoce et jusqu'à 48h après l'ovulation la plus tardive, plus 1j de sécurité, ceci compte tenu de la survie de l'ovule 48h et la survie du spermatozoïdes.

## 7. Exemples :

Le cycle le plus long : 30-14=20.
Le cycle le plus court: 29-14=15.
20+4=24.
15-3=12.
Le couple ne doit pas avoir des rapports sexuelle entre le 11et 24éme j du cycle menstruel : c'est la période d'abstinence

## 8. Efficacité :

Elle n'est pas sure, elle n'est pas conseillée lorsqu'on souhaite une méthode de contraceptions fiable .

IP = 15 % année – femmes.

## 9. Les avantages

- ✓ gratuite et tjr disponible.
- ✓ retour immédiat à la fertilité.
- ✓ ne fait intervenir ni moyens mécanique ni moyen chimique.

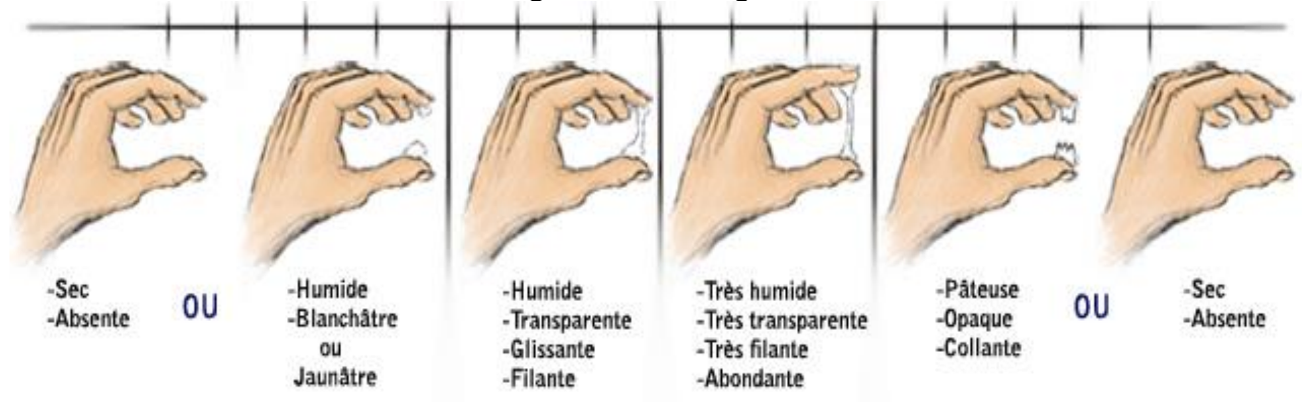
## 10. Les inconvénients

- ✓ présente une innocuité totale.
- ✓ taux d'échec élevé.
- ✓ ne protége pas contre les IST.
- ✓ la nécessité de se référer à une longue période (étude de 6 cycles au moins).
- ✓ elle est sans valeur chez la femme allaitante.
- ✓ abstinence prolengée nécessitant la collaboration du couple.
- ✓ Ne peut être utilisé après un accouchement ou un avortement.

## B. GLAIRES CERVICALES

### 1. Définition

- ✓ La Glaire Cervicale, substance secrétée par le col de l'utérus, est un élément essentiel de la fécondité.
- ✓ Elle permet grâce a l'observation de la modification de la consistance de la glaire (sécrétion du col) de détecter la période de l'ovulation.
- ✓ Cette glaire cervicale change d'aspect pendant le cycle menstruel en fonction des taux d'œstrogène dans l'organisme. Vous notez




La glaire cervicale avant l'ovulation:

-limpide (blanc d'œuf)

- Abondante

-élastique entre les doits blancs d'oeuf

La glaire cervicale après l'ovulation

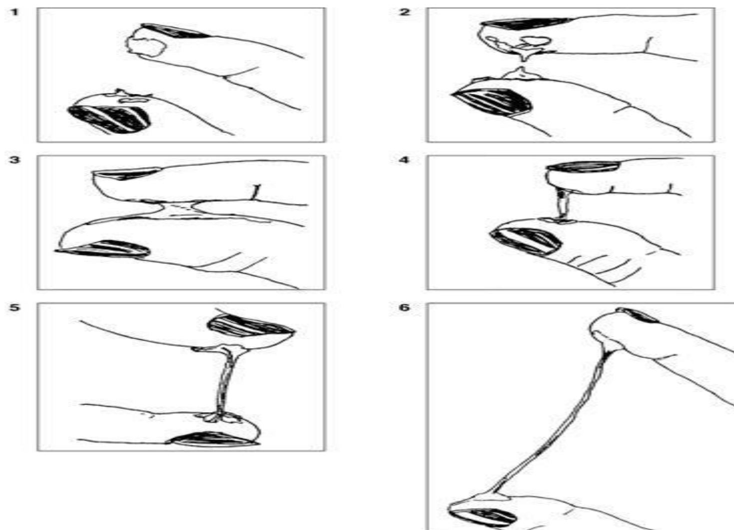
- peu Abondante

-Épaisse

La glaire peut être retrouvée à l'extérieur de l'orifice cervical ou à l'entrée du vagin.

-Humidité → phase féconde.

-Sécrétion sèche → phase inféconde.



## 2. Efficacité :

Les échecs des méthodes sont estimés de 5 à40 grossesses pour 100 années femmes.

## 3. Les avantages

-Gratuite.
-Pas de calcul du cycle.
-Pas d'utilisation de thermomètre.
-Peut être enseignée aux femmes illettrées.
-Méthode simple et pratique.
-Sans accessoire ni effet secondaire.

## 4. Les inconvénients

-Sa pratique demande d'être à l'aise avec son corps.
-Une inflammation vaginale, applique de lubrifions t ou une prise du traitement hormonale peut modifier la glaire.

## C. Les METHODES THERMIQUES ET SYMPTO-THERMIQUES

### 1. Méthodes thermiques

***Définition:***

Cette méthode se fonde sur la légère élévation de la température centrale du corps de 3à5 dixième de degrés (0,3à0,5c) constatée au moment de l'ovulation.

## ***Efficacité***

-Cette méthode est efficace lorsqu'elle est rigoureusement appliquée et contrôlée
-L'indice de Perl est de 2 à 10 pour 100 années - femmes.

## ***Mode d'utilisation:***

A l'aide d'un thermomètre médicale, la femme doit prendre sa température au repos chaque matin à la même heure avant de se lever :

-Pendant trois minutes dans le rectum.

-Inscrire la température sur un graphique utilisé à cette fin ou sur un carnet.

-Pendant la première partie du cycle, la température est légèrement inférieure à celle de la deuxième partie du cycle.

-On note une montée thermique manifeste en une journée, exceptionnellement en 2 à 3 jours : cette élévation se produit juste après l'ovulation.

## ***Avantage:***

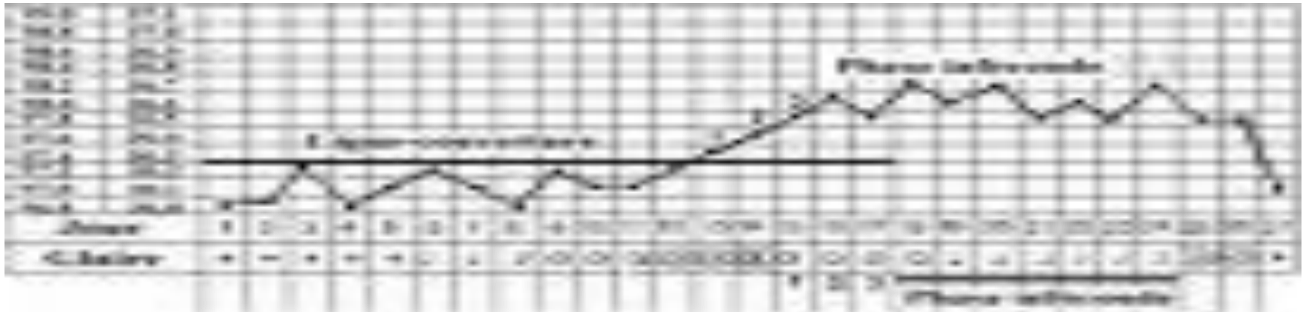
-Ne fait appel à aucun moyen chimique ou mécanique.
- Sans accessoire ni effets secondaires.

## ***Inconvénient:***

-Nécessité d'un cycle régulier.
-La femme doit avoir un thermomètre, savoir l'utiliser, noter la température et interpréter la courbe.
-Une infection, même légère, un refroidissement peuvent fausser la courbe de température.
-Méthode déconseillée chez la femme qui travaille la nuit.
-Peut engendrer des lésions anales (anites , rectites ...).
-5% des courbes restent ininterprétables.
- Exige une motivation journalière et constante.

### 2. **Sympto-thermique (combinée)**

La combinaison de la méthode du calendrier avec celle de la température, la glaire permet d'augmenter le nombre de jours « sure » d'abstinence périodique. On détermine les jours non fécondables de la première partie du cycle à partir de la méthode « Ogino knauss » et les jours non fécondables de la 2eme partie du cycle à partir de la méthode de température.



### 3. <u>le coit interrompu ou retrait</u>

## ***Définition.***

Le coit interrompu est le retrait du pénis hors du vagin avant l'éjaculation afin que le sperme ne soit en contact avec les voies génitales de la femme.

## ***L'efficacité***

◊ parmi les couples qui utilisent régulièrement cette méthode,le taux d'échec varie entre 10 à23 grossesses pour 100 années femmes. Il y a plusieurs raisons à cela:
les sécrétion préliminaires à l'éjaculation contiennent des spermatozoïdes.

● l'homme risque de ne pas se retirer à temps.

● La présence d'une glaire abondante favoriserait l'ascension des spermatozoïdes déposés au niveau de la vulve.

## ***Les avantages:***

● le coit interrompu ne nécessite ni contrôle médicale ni matériel spécial.

● Il ne présente pas d'effets secondaires.

● Il peut être utilisé à tout moment.

## ***Les inconvénients:***

● Efficacité relative.

● Il exige de la discipline de la part de l'homme.

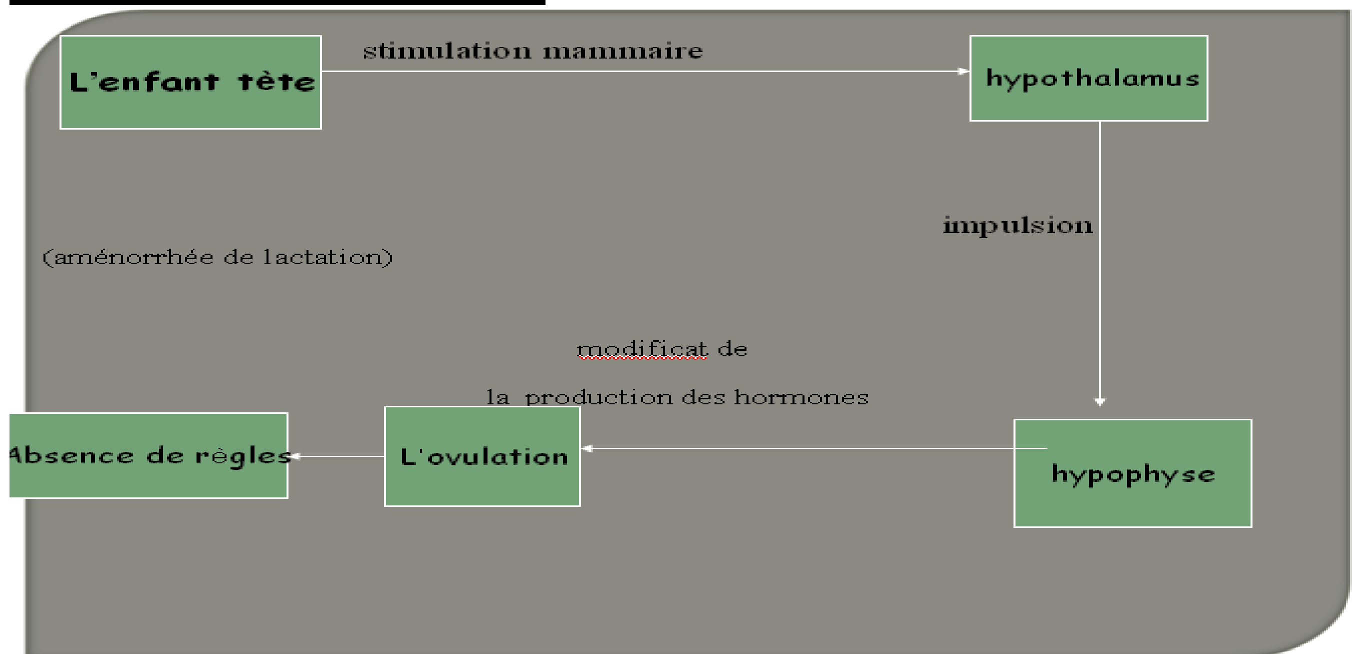
● ne peut être utilisé par l'homme qui ne contrôle pas sont éjaculation.

## 4. LA MAMA

## Définition :

La MAMA (méthode d'allaitement maternel et d'aménorrhée) est une méthode contraceptive qui repose sur l'exploitation de la période d'infécondité entraînée par l'allaitement maternel intensif.

## Mécanisme d'action




## Les critères de l'utilisation

Pour assurer une contraception efficace (IP: +de98%) par la MAMA, les critères suivants sont nécessaires:

- la femme qui allaite ne doit pas avoir eu ses règle depuis l'accouchement: en parle de l'aménorrhée de lactation.
- elle doit nourrir son enfant exclusivement au sein, ou presque.
- le nourrisson oit être âgé de – de 6 mois.

## Les avantages:

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée comporte plusieurs avantages, et les prestataires doivent expliquer les points suivants aux utilisatrices.
La MAMA est à la  disposition universelle de toutes les femmes qui allaitent.

- Son efficacité est d'au mois 98 %.
- Elle assure une protection dés le début du post-partum.
- Les avantages de l'allaitement pour la santé de la mère et de l'enfant sont reconnus.
-Aucun produit ou fournitures ne sont nécessaires à son utilisation.
- La MAMA peut être utilisée à titre temporaire pendant qu'une femme décide ou d'adopter une autre méthode. De ce point de vue, la MAMA peut être considérée comme une étape préliminaire à l'emploi d'autres contraceptifs.
- Dans de nombreuses régions, la MAMA est acceptée par les pratiques religieuses et culturelles établies.
- La MAMA peut améliorer les pratiques d'allaitement et de sevrage. Les pratiques d'allaitement indispensables à la MAMA sont en effet associées à la baisse des cancers de l'appareil reproducteur, de l'anémie et de l'ostéoporose chez la mère.
La MAMA a un effet bénéfique sur la croissance, le développement et la suivie des nourrissons.
- La MAMA permet aux femmes qui allaitent de  retarder l'emploi de contraceptifs stéroïdiens jusqu'à ce que l'enfant soit plus âgé.

## ***Les inconvénients:***
- Difficulté d'utilisation chez la femme qui travaille.
- Pour des raisons sociales, certaines femmes auront peut-être du mal à allaiter exclusivement au sein.
- La durée de la méthode est limitée à une période brève du post-partum.

## ***Contraception et allaitement maternel***
Afin d'éviter toute interruption entre la fin de l'efficacité et dés que l'un des trois critères de la MAMA n'est plus rempli l'introduction d'une nouvelle méthode de contraception s'impose.

Première choix: méthodes non hormonales.

Les prestataires doivent encourager les femmes à utiliser des méthodes qui n'affectent pas l'allaitement et qui ne compromettent pas la santé de l'enfant.

Les méthodes non hormonales peuvent être utilisées en toute sécurité par les femmes qui allaitent, car elles n'ont pas d'effet défavorables sur la lactation, le lait maternel ou la croissance du nourrisson. On doit les considérer comme des méthodes de premier choix.

Certaines méthodes, telles le DIU ou la stérilisation féminine, peuvent être appliquée dés les premiers temps du post- partum, même dans les minutes qui suivent l'accouchement.

Le préservatif est peut être la méthode de barrière de choix pour un grand nombre de femmes qui allaitent puisque sont utilisation n'a pas besoin de se faire examiner ni de se rendre à un dispensaire.

<u>Deuxième choix: les progestatifs seuls.</u>

Pour les couples qui non pas accès aux méthodes non hormonale. C'est méthodes regroupent :

♫ la pelule progestatif.

♫ Les c. Injectables à longue durée d'action (DEPOPRPVERA-NORESTERAT).

♫ Les implants (NORPLANT).

Dans la l'idéal les femmes qui allaitent doivent attendre 6 mois après l'accouchement avant d'utiliser ces contraceptions.

<u>Troisième choix:coc</u>.

Généralement les c.o.c sont rejetés pondant l'allaitement en particulier si la l'enfant nourrit exclusivement au sein.

Les c.o.c sont absolument C.I dans les 6 premières semaines du post-partum.

Les C.O.C regroupent :

♫ Certaines contraceptifs oraux.

♫ Les C.injectables mensuels.

N.B:

♣ les oestrogénes contenus dans ces méthodes réduisent la lactation.

♣ les C.O.C peuvent être utiliser mais une foies seulement que l'allaitement est bien établi et que la femme a été bien prévenue de la diminution possible de la quantité du lait produit.

## ***conceling***

Les points importants dont doivent tenir compte les prestataires en matière de counseling relatif à la MAMA sont les suivants:

♦ Il faut expliquer à la cliente toutes ses options en matière de Contraception au cours de post-partum.
♦ Un grand nombre de femmes qui optent pour la MAMA n'ont peut être encore jamais utiliser la contraception .les prestataires doivent nouer un bon contact avec leurs cliente pour que les utilisatrices de la MAMA se sentent à l'aise et qu'elles obtiennent toutes les informations dont elles ont besoin.
♦ comme l'utilisation d'une autre méthode temporaire dont l'efficacité est limitée dans le temps, Il est important de :
♦ prendre ses dispositions à l'avance pour l'utilisation d'une autre méthode contraceptives si le couple souhaite éviter une nouvelle grossesse.
♦ le prestataire doit engager une discutions sur l'emploi d'autres moyens contraceptifs .qui ne perturbe pas la lactation, que se soit sur le plant qualitatif ou quantitatif, bien avant que la MAMA ne cesse d'être efficace.
♦ Dans l'idéal, ces discutions doivent commencer lorsque la femme apprend à utiliser la MAMA et se pour suivre lors des visites au cours de post- partum.
♦ la femme doit savoir que ses besoins en matière de contraceptions seront satisfaits sans interruption